

# Das Adimanttra zum Einstimmen

Oug namo, guru dev namo

D A  
Oug namo  
Hm  
alles ist hier,

D A  
oug namo  
E F#m  
ich fühle es in mir  
D A  
oug namo

Hm  
mit 'nem Lächeln im Gesicht

D A  
oug namo  
E F#m  
geht 's von der Dunkelheit ins Licht

D E  
guru dev namo  
F#m  
Du bist die Power, spür sie tief in Dir

D E  
guru dev namo

F#m  
Deine Superkraft wird aktiviert! Kapiert? Kapiert!

D A E F#m  
Oug namo guru dev namo

D A E  
Oug namo guru dev namo

D A E F#m  
Oug namo guru dev namo

D A E  
Oug namo guru dev namo

Buch Seite

## Das Schutzmantra

<sup>A</sup> Ad <sup>E</sup>gure name, jugad gure name,  
<sup>F#m</sup> sat <sup>D</sup>gure name, siri guru deve name

<sup>A</sup> Wusstest du 's schon?

<sup>D</sup> Du brauchst keine Angst zu haben!

<sup>A</sup> Wusstest du 's schon?

<sup>D</sup> Wir sind hier um Spaß zu haben!

<sup>E</sup> Du bist geschützt,

<sup>D</sup> ich bin geschützt,

<sup>E</sup> wir <sup>D</sup>tragen ein Schutzschild aus weißem Licht.

<sup>A</sup> Erst kommt das Licht von rechts,

<sup>D</sup> dann genau hinter dir,

<sup>E</sup> als nächstes kommt 's von links

<sup>D</sup> und du schließt den Kreis vor Dir.

<sup>A</sup> Jetzt bist Du bereit,

<sup>D</sup> in die Welt zu gehen,

<sup>E</sup> Deine Kraft zu teilen

<sup>D</sup> und jedes Abenteuer zu bestehen.

## Das Verbundenheitsmantra

Capo: 2nd

Am F C G  
Ang sang wahe guru

Am F C G  
Hey mein Freund, weißt du was das Größte ist?  
Am F C G  
Zusammen haben wir Spaß und bauen auch mal Mist.  
Am F C G  
Du und ich, wir sind ein Team,  
Am F C G(E)  
zusammen gehen wir durch dick und dünn.

Am F C G  
Ang sang, wahe guru

Am F C G  
Wir haben ein Regenbogenlächeln im Gesicht,  
Am F C G  
wir wissen, was wir wollen, wir haben klare Sicht.  
Am F C G  
Manchmal gibt's auch Streit, aber das gehört dazu.  
Am F C G(E)  
Am Ende sind wir eins, Jippi-Yeah, Juhu.

## Ich bin glücklich, ich bin gut Meditation für Kinder

Em D  
Ich bin glücklich, ich bin gut.  
C D  
Ich bin glücklich, ich bin gut.  
Em D  
Sate nam sate nam sate nam ji  
C D  
Wahe guru wahe guru wahe guru ji  
Em D  
Glücklich bist Du bist geboren,  
C D  
glücklich sein ist Dein Recht.  
Em D  
Du bist gut so wie Du bist!  
C D  
Einzigartig und echt!

//: Em D C D ://  
Wiederholen

I am happy, I am good

I am happy, I am good

Sate nam sate nam sate nam ji

Wahe guru wahe guru wahe guru ji

## Meditation für Konzentration

E A A H  
sa ta na ma - 8x gesungen

E A A H  
sa ta na ma - 4x geflüstert

E A A H  
sa ta na ma - 16x still

E A A H  
sa ta na ma - 4x geflüstert

E A A H  
sa ta na ma - 4x gesungen

## Mantra für Liebe und Mitgefühl

### Guru Ram Das

Dsus2 Cadd9  
Wunder, Wunder, Quelle des Lebens,  
G Dsus2  
Wunder, Wunder - auf all deinen Wegen,  
Dsus2 Cadd9  
Wunder, Wunder - in deiner Hand,  
G Dsus2  
Wunder, Wunder geschehen, sei gespannt!

Dsus2 Cadd9  
Guru guru, wahre guru,  
G Dsus2  
guru ram das guru.

Dsus2 Cadd9  
Du wunderbarer Wundermacher,  
G Dsus2  
vielleicht weißt du noch nicht wie 's geht,  
Dsus2 Cadd9  
vertraue auf dein Herz,  
G Dsus2  
es zeigt dir den Weg.

Dsus2 Cadd9  
Guru guru, wahre guru,  
G Dsus2  
guru ram das guru.

## Mantra zum Ausstimmen

### Du bist das Licht

G D D<sup>(E)</sup> A  
Möge für alle Zeiten,  
G D D<sup>(E)</sup> A  
die Sonne auf Dich scheinen  
G D D<sup>(E)</sup> A  
alles in Liebe vereinen  
G D D<sup>(E)</sup> A  
Du bist reines Licht  
G D D<sup>(E)</sup> A  
Vergiss das nicht  
G D D<sup>(E)</sup> A  
Du bist Licht  
G D D<sup>(E)</sup> A  
Vergiss das nicht  
G D D<sup>(E)</sup> A  
Sat nam